

La periodizzazione e i sistemi di recupero

Terzo Seminario Tecnico

Roma, mercoledì 15 aprile 2015
Centro di Preparazione Olimpica Giulio Onesti - Aula Magna

ore 08.30-09.00	Accoglienza, accredito dei partecipanti e consegna del materiale didattico	
ore 09.00-09.15	Saluto del Direttore della Scuola dello Sport	Rossana Ciuffetti
ore 09.15-09.30	Introduzione ai temi del Seminario	Antonio Urso
ore 09.30-10.15	Appunti sulle basi biologiche della periodizzazione	Marco Bonifazi
ore 10.15-11.15	La periodizzazione a blocchi	Vladimir B. Issurin
ore 11.15-11.30	<i>Pausa</i>	
ore 11.30-12.15	L'evoluzione della periodizzazione nell'endurance dalla "tradizionale" alla "polarizzata"	Antonio La Torre
ore 12.15-13.00	Dibattito	
ore 13.00-14.00	<i>Pausa pranzo</i>	
ore 14.00-14.45	La psicologia della "peak performance"	Claudio Robazza
ore 14.45-15.30	Tecniche di recupero in uso agli atleti residenti all'INSEP di Parigi Focus sulla crioterapia "corps entier"	Jean R. Filliard
ore 15.30-16.15	La crioterapia, esperienze pratiche	Massimo De Nardi
ore 16.15-17.00	Tavola Rotonda, con la partecipazione dei tecnici invitati e dei relatori	Coordinatore: Antonio La Torre
ore 17.00-17.30	Sintesi finale dei lavori, conclusione del Seminario e consegna degli attestati di partecipazione	

Relatori, Tecnici ed Esperti partecipanti ai lavori

Marco Bonifazi	<i>Professore associato Università degli studi di Siena, ex atleta già coordinatore tecnico delle squadre di nuoto</i>
Rossana Ciuffetti	<i>Direttore della Scuola dello Sport Coni Servizi</i>
Massimo De Nardi	<i>Giovane studioso, ha accumulato molte esperienze pratiche maturate presso Club di diverse discipline, ha svolto la tesi di laurea con il Prof Banfi, uno dei massimi studiosi degli effetti della crioterapia generale</i>
Jean R. Filliard	<i>Vice responsabile del servizio sanitario e della crioterapia all'INSEP, dottore in scienze dello sport; da anni sperimenta le camere del freddo del suo istituto</i>
Vladimir B. Issurin	<i>Wingate Institute (Israele). Per primo ha proposto la Periodizzazione a Blocchi, lavora e dirige il settore alta prestazione del Wingate institute (Israele); di Scuola Russa ha scritto molti libri noti non solo in Europa, ma anche negli Stati Uniti e in Australia; le sue ipotesi sono state confermate da più studi spagnoli e scandinavi</i>
Antonio La Torre	<i>Professore associato Università degli studi di Milano, docente Scuola dello Sport Coni Servizi Metodologia dell'Allenamento</i>
Antonio Urso	<i>Coordinatore dei rapporti e delle attività tra la Scuola dello Sport e IMSS Coni Servizi, docente SdS Metodologia dell'Allenamento, Presidente FIPE</i>